

いなほ三二通信



No. 150 2022年6月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



いきいき百歳体操を始めてみませんか!?



— みんなで健康寿命を延ばそう —

コロナ禍による自粛生活の中、体力が落ちていませんか？

『いきいき百歳体操』は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

百歳体操は、「いきいきサポーター養成講座」を終了した方々が中心となり、理学療法士の支援を受けて各地域の自治会館等で開催されています。

継続することで「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」等、効果を皆さんが実感しています。参加してみたいはいかがですか。

また、見沼区役所では、区主催の「ますます元気教室」(百歳体操・口腔ケア・栄養改善・認知症予防)を行っています。65歳以上の方を対象に公民館やコミュニティセンター等で開催されます。

更に、「健口教室」(お口の健康体操)も開催しています。参加ご希望の方は見沼区役所 高齢介護課 介護保険係へお問い合わせください。 ☎ 681-6068



詐欺電話に要注意!

～犯人と話さない対策を!～
在宅中も留守番電話に
架空請求のメールにもご用心

暗唱番号・個人情報教えない
通帳・キャッシュカード・現金は渡さない

最近被害が増えています。

おかしいと感じたら、警察に通報してください。

緊急時の事件・事故は110番

緊急時以外の警察相談は#9110

ダイヤル回線及び一部のIP電話からは

048-822-9110

大宮東警察署 ☎ 682-0110



お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

6月の行事予定

日	曜日	行事
9	木	うんどうサロンⅡ
16	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
22	水	子育てサロン
25	土	園芸サロン
26	日	広報部会
		理事会

新型コロナウイルス感染予防のため

- ・ふれあい会食
- ・歌声サロン (日本・世界の歌)
- ・オレンジカフェ「縁がわ」

は、休止いたします。

会食ボランティア募集中



6月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター

日時：6月22日(水) 10時～11時

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日時：6月25日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：植物の植生・育て方、情報交換 交流

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物



ふれあいうんどろサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月16日(木) ①前半 13:30～14:30

②後半 15:00～16:00

場所：七里公民館 レクホール



ふれあいうんどろサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月9日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール



ふれあいうんどろサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月16日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール



※内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・筋肉トレーニング など

※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、マスク着用

運動のできる服装でお越しください。



事業へ参加する場合のお願い



37.5℃以上の発熱、息苦しさ・強いだるさや軽度であっても咳・咽頭痛などの症状、味覚・臭覚の異常がある方は、参加をご遠慮ください。

参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。

※事業に参加の際は「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

「アニサキス」食中毒 昨年の倍以上のペースで発生

アニサキスは体長およそ2～3cm。サバやサンマ、イワシ、イカなどに寄生する寄生虫で、食べると激しい腹痛や吐き気、嘔吐などが起きます。

今年に入り、マイワシの豊漁が続き、供給量が増えています。様々なものが値上がりするなかで、イワシは安くおいしい庶民の味方なので、イワシを食べる機会が増えていることが考えられます。

「予防」

- ・新鮮な魚を選び、速やかに内蔵を取り除く。内臓は生で食べない。
- ・加熱調理しましょう。(60度で1分)、70度以上では瞬時に死滅)
- ・冷凍処理しましょう。(－20度で24時間以上冷凍すると感染性が失われる)

※一般的な料理で使う程度の量の食酢、塩、醤油、わさびではアニサキス幼虫は死滅しません。